

## 児童生徒の自殺予防に関する臨床心理学的研究

- 自殺念慮の「背景」と「援助」のありようについて -

心理臨床学専攻 友 澤 加 代

### I. 問題提起

わが国は、1998年以来、年間自殺者数3万人台という深刻な事態が続いている。児童生徒もその例外ではなく、今日も自殺者は減少していない。また、思春期の自殺未遂者ともなると、既遂者の200倍いると言われ、他の年代と比較してもはるかに多い。

統計的側面からみれば、自殺既遂は学年が上がるほど増え、女子より男子のほうに多くみられる。逆に、自殺念慮は、女子のほうに多い。

児童生徒の自殺は、学校という親密で閉鎖的な関係性を特徴とする集団を背景にしている。そのため、多くの同年代の児童生徒が影響を受ける。

いずれにしても、人生がこれから始まっていくという時期に、自ら命を絶つ行為、あるいは、絶とうとするという思いを抱くということは、筆者自身、とても深刻な問題だと捉え、懸念している。

児童生徒の自殺行動の背景については、うつ病との関連が示唆されているものの、児童生徒の悩みや心理に接近する研究は筆者が知る限り少ない。また、児童生徒の自殺に関する研究のほとんどが、実際危機に直面したintervention的臨床報告であり、予防としてのprevention的報告は少ない。

### II. 目的

平成7年度から、文部科学省（当時、文部省）は、児童生徒の精神的健康の支援を推進すべく、全国の小・中・高校にスクールカウンセラーを派遣している。

その一端を担っている心理臨床家は、「こころの専門家」として、児童生徒の自殺予防に大いに貢献できる存在であるように思われる。

アメリカの研究によれば、10代の自殺者の10人に8人は、自殺の警告を発していると言われてい

る。さらに、多くの専門家は10代の自殺の9割が周囲の人間によって阻止できるはずだと考えている。

ならば、児童生徒のサインに周囲が気づき、適切な援助を受けることができれば、多くの命を救うことが可能になる。

本論では、自殺予防（prevention）に視点を当て、児童生徒の自殺念慮の背景に潜む、悩みや心理的苦悩を、明らかにし、児童生徒の自殺予防的援助にいかせるよう研究を行う。

### III. 仮説

自殺念慮を抱える児童生徒は、背景に心理的苦悩を抱えるがゆえに、うつ病様の症状を呈する。

### IV. 方法

小学校6年生・中学校2年生・高校2年生の計1286名の児童生徒に調査を行った。なお、鹿児島県全域を、市部・群部・離島部にわけ、地域性と人口比率を考慮した上で、対象校を選定した。質問紙については、日本学校保健会(1982)が行った、児童生徒の「心の健康」に関する調査と同一のものを使用し「心の健康アンケート」を作成した。

### V. 結果

自殺念慮感情は、小学生・中学生・高校生ともに3割の児童生徒が有していること、また男子より女子の方が、その感情を抱きやすいことがわかった。

また、その背景には、うつ病を主体とする精神疾患と関連が高いことが示唆された。さらに、自殺念慮の背景にある児童生徒の具体的な悩みについては、中学・高校と年齢が増すにつれて、"受

験・成績"といった学業の悩みが増えること、小学生では、「友達からどう思われているか」という"対人関係"における悩みが多いことなどがわかった。

悩みの相談については、7割前後の児童生徒が「相談をしたことがある」と答え、3割前後が「相談をしたことがない」と答えた。

「相談をしたことがある」と答えた者の相談相手については、その8割から9割が「同じ年の友人」であり、小学生・中学生・高校生と年齢を重ねるにしたがって、「家族」への相談が減少していく。

しかしながら、自殺念慮を有するほどの悩みを抱えていたとしても、9割前後の児童生徒が"病院"や"相談所"といった専門機関に行くことはないと答えている。

さらに、「相談をしない」と答えた児童生徒の多くから、他者を頼らず、あるいは、頼ることができず、自分ひとりで解決する"といった姿勢がうかがえた。

## V. 考察

自殺念慮の背景には、"学業""対人関係"を主体とする悩みがあるにもかかわらず、その相談は児童生徒の身近なところで留まり、ほとんどが専門機関に繋がることのないこと、また、自殺念慮を抱くほどの悩みを有していたとしても、他者に頼ることができず、一人でこころの苦悩を抱えている児童生徒がいることが明らかにされた。

このように、自殺念慮を抱えるほどの悩みを有していたとしても、十分な相談がなされず、ひとりで苦悩を抱えきれなくなったまま、うつ病の症状を呈している児童生徒が多いことが示唆できる。

ならば、児童生徒がこころの苦悩を少しでも軽くすることができる、あるいは、他者と共有できる環境があれば、それが自殺予防に繋がるのではないだろうか、筆者は考えている。

先にも述べたように、文部科学省は、全国の小学校・中学校・高校にスクールカウンセラーを派遣している。その一端を担っている心理臨床家が、

「こころの専門家」として、児童生徒のこころのケアにあたることは、大変、重要な自殺予防に繋がると思われる。

その際、本論から言えることは、自殺念慮の背景には"学業""対人関係""自己内の内面や外見に関する葛藤"といった悩みがあること、それらの悩みが解消されずに、"うつ病"を主体とする他の精神疾患の症状を呈している可能性があることである。

## VI. 今後の展望

本研究では、マクロマティックに児童生徒の自殺の背景について研究を進めた。しかしながら、実際の臨床の現場は、一対一の関わりである。ひとりひとり、見た目が違うように、"こころ"も十人十色だ。一言に「自殺予防」と言っても、ひとりひとりが抱える"こころの苦悩"は、皆違うはずである。やはり、"人間一人間"の関わりを大切にできる心理臨床家が望まれているように思う。そのためには、児童生徒ひとりひとりのこころに丁寧な耳を傾け、児童生徒ひとりひとりを了解していくキャパシティが不可欠になる。長く困難な道のりのようにも思えるが、"ひとりの人間を了解する"これこそが、真の「自殺予防」に繋がるのではないかと考えている。